

W ostatnich latach widać **wzrost liczby kościołów i kaplic, w których trwa całodobowa lub całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu** – zauważa ks. dr Stanisław Szczepaniec, przewodniczący Archidiecezjalnej Komisji ds. Liturgii i Duszpasterstwa Liturgicznego Archidiecezji Krakowskiej, odpowiedzialny za portal dla adorujących [adoremus.pl](http://adoremus.pl). Konsultor Komisji Konferencji Episkopatu Polski ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów zwraca uwagę, że **papież Benedykt XVI nazwał ten proces „eucharystyczną wiosną”**. „Chciałbym stwierdzić z radością, – mówił papież w czasie audiencji generalnej 17 listopada 2010 r. – że dziś w Kościele mamy «wiosnę eucharystyczną»: jakże wiele osób trwa w milczeniu przed tabernakulum, aby zagłębić się w rozmowę miłości z Jezusem! Cieszy to, że tak wiele grup młodych ludzi odkrywa na nowo piękno modlitwy w czasie adoracji Najświętszej Eucharystii. Modlę się, aby ta «wiosna» eucharystyczna szerzyła się coraz bardziej we wszystkich parafiach”.

### **Adoracja wieczysta tj. całodobowa**

W Polsce są aktualnie **32 kościoły i kaplice klasztorne**, w których trwa nieustannie, dzień i noc, adoracja Najświętszego Sakramentu. Poniżej są wymienione według dat, w których taka adoracja się rozpoczęła. 1653 r. – Warszawa, klasztor Mniszek Benedyktynek Sakramentek; 1910 r. – Kęty, sanktuarium Wieczystej Adoracji Sióstr Klarysek; 1946 r. – Bydgoszcz, klasztor Mniszek Klarysek; Kłodzko, klasztor Mniszek Klarysek od Wieczystej Adoracji; Ząbkowice Śląskie, klasztor Mniszek Klarysek od Wieczystej Adoracji; 1951 r. – Słupsk, kościół św. Ottona – Mniszki Klaryski od Wieczystej Adoracji; 1959 r. – Siedlce, klasztor Mniszek Benedyktynek Sakramentek; 1960 r. – Elbląg, parafia św. Jerzego – klasztor Klarysek; 1986 r. – Warszawa-Koło, parafia św. Józefa Oblubieńca NMP;

1987 r. – Pniewy, kościół p.w. Świętego Ducha – Mniszki Klaryski od Wieczystej Adoracji; 1994 r. – Białystok, parafia p.w. Ducha Świętego; Kraków, kapelania p.w. MB Nieustającej Pomocy Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego; 1998 r. – Ełk, parafia MB Królowej Apostołów; 2001 r. – Dąbrowa Tarnowska, parafia MB Szkaplerznej; 2004 r. – Łódź, kaplica p.w. MB Królowej Pokoju w Ognisku Bożego Pokoju; 2005 r. – Kraków, Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach; Wyszaków, parafia św. Wojciecha; 2006 r. – Tarnobrzeg, parafia MB Nieustającej Pomocy; 2010 r. – Hajnówka, Kościół św. Klary – Mniszki Klaryski; 2013 r. – Koszalin, Dom Miłosierdzia; Niskowa, parafia św. Stanisława Kostki; 2014 r. – Lublin, parafia Świętego Krzyża; Rzeszów, Dom Diecezjalny „Tabor”; Tychy, parafia św. Marii Magdaleny; 2015 r. – Głuszycyca, parafia Chrystusa Króla; Katowice-Panewniki, parafia św. Ludwika IX i Wniebowzięcia NMP; 2018 r. – Legnica, parafia św. Jacka; Suchcice, kaplica Ognisko Bożego Pokoju; Tarnów, bazylika katedralna p.w. MB Bolesnej; Warszawa, kościół MB Jerozolimskiej – Wspólnoty Jerozolimskie; 2019 r. – Grabowiec, parafia św. Mikołaja; Ostrołęka, parafia Nawiedzenia NMP.

### **Adoracja codzienna trwająca wiele godzin**

W **311 kościołach i kaplicach** trwa codziennie wielogodzinna adoracja. Najczęściej jest to adoracja od mszy świętej porannej do wieczornej. W niektórych kościołach jest to kilkogodzinna adoracja popołudniowa. Patrząc na rozpoczęcie adoracji w poszczególnych miejscach, widać wyraźnie, że od czasu pontyfikatu św. Jana Pawła II i po jego odejściu do Pana liczba tych kościołów systematycznie rosła i nadal rośnie. Do 1977 r. było tych miejsc ponad 10. W latach 1977-1999 doszło ponad 30. W latach 2000-2009 adoracja rozpoczęła się w kolejnych ponad 50 kościołach i kaplicach. W ostatnim dziesięcioleciu doszło następnym ponad 60 miejsc adoracji. Liczby te trzeba uzupełnić o kościoły, co do których nie wiadomo, kiedy w nich

rozpoczęła się adoracja, a także o te miejsca adoracji, które nie są jeszcze umieszczone w wykazie.

Papież Jan Paweł II uczył, że: „Eucharystia powinna być przechowywana jako «duchowe centrum wspólnoty zakonnej i parafialnej», a «obecność Jezusa w tabernakulum winna stanowić jakby biegun przyciągania dla coraz większej liczby dusz w Nim zakochanych»”. Taką rolę pełniła adoracja w życiu Jana Pawła II. Rozpoczął on swój dzień w kaplicy, przed tabernakulum, gdzie dłuższy czas trwał na modlitwie. Przychodził tam także w innych porach dnia. Były to krótsze i dłuższe chwile modlitwy, a wśród nich codziennie było również 15 minut adoracji. **W każdy czwartek przeżywał godzinę świętą. Nigdy jej nie opuszczał, nawet podczas najbardziej intensywnych podróży apostolskich. Spędził niejedną noc na modlitwie w kaplicy, szczególnie wtedy, gdy piętrzyły się problemy w Kościele i świecie”**.

### **Zachowaj dwie podstawowe zasady**

**Po pierwsze – nie bądź gadatliwy**. Nie odklepuj modlitw i nie skupiaj się na tym, co jest przyczyną codziennych zmartwień. Bądź spokojny zewnątrz i wewnątrz. **Po drugie – bądź uważny**. Adoracja to nie godzina czytań – fragmenty Pisma Świętego mają być jedynie wprowadzeniem do modlitwy.

### **Adoracja: hostia i cisza**

Nasze zmysły wariują albo zasypiają, bo nie ma tu dla nich nic atrakcyjnego. **Nic do oglądania – kawałek hostii w monstrancji. Nic do słuchania – tylko cisza**. Jest i drugi powód. My sami. Ja. Zaganiany, zmęczony, rozbity, w pół drogi między jednym a drugim zadaniem, między trzecią i czwartą sprawą. No i kolejna adoracja zmarnowana, mniej lub bardziej dosłownie przespana. Często na własne życzenie. A jednak nie do końca. **Bo On jest jak gość, który czeka na ciebie w twoim mieszkaniu. Z takich czy innych**

powodów znowu masz dla Niego mniej czasu, niż planowałeś. A jednak czeka. Tym bardziej zadbaj, żeby tej resztki czasu nie zmarnować. Żeby być. On po prostu jest. Ty też masz po prostu być. Nawet jeśli rozmowa się nie klei. Z przyjacielem nie zawsze trzeba o czymś mówić. Po tym poznajemy, że ktoś jest dla nas bliski, że potrafimy z nim milczeć. Nie trzeba mieć przygotowanego programu na każdą minutę, jak na wizytę oficjalnego gościa, jak na akademię *ku czci*. **Ostatecznie można się przy nim nawet zdrzemnąć na chwilę i on to zrozumie.**

On jest jak gość w twoim mieszkaniu, o którego obecności myślisz w ciągu dnia. Wiesz, że tam jest, że czeka. Może niecierpliw się, tęskni, wygląda twojego przyjścia. Zobacz Jezusa, który uwięziony w tabernakulum na własne życzenie, wygląda twojego pojawienia się, nasłuchuje twoich kroków, zgrzytu klucza w drzwiach. Myślenie o tym Jego czekaniu na ciebie, ta kołająca się gdzieś z tyłu głowy świadomość Jego obecności gdzieś tam w kościele, już jest formą adoracji, a przynajmniej przygotowania do niej. Wracaj do tego na chwilę co jakiś czas. W praktyce modlitwy nazywa się to *aktami strzelistymi*. **To jak taki szybki sygnał: *Wiem, że jesteś. Wiem, że czekasz. Ja też czekam na spotkanie z Tobą. To już prawie tak, jakbyś był obok. Już prawie.*** Przecież my całe życie jesteśmy już prawie obok Niego. Już zaraz.

### Adoracja to stan umysłu i serca

Myślenie o Nim w natłoku codziennych obowiązków i zawirowań pomaga właściwie je oceniać. Co to znaczy, że nie wszystko układa się po twojej myśli, jeśli w perspektywie masz spotkanie z Miłością twojego życia? **Skoro sam tęsknisz za spotkaniem z Przebaczającym, jak mógłbyś iść na nie, samemu po drodze nie przebacząc?** Jak przejmować się codziennymi kłóskami i niepowodzeniami, skoro tam czeka na ciebie samo Zwycięstwo? **Adoracja to nie tylko ta godzina czy kwadrans przed Najświętszym Sakramentem. To stan umysłu i serca.** Umysłu, który pamięta i serca, które tęskni. A w ten sposób wyznacza właściwy rytm wszystkim niespokojnym godzinom, jakie dzielą cię od tego

Spotkania. **Dziela? Raczej przybliżają.** Co nie znaczy, że samo spotkanie nie wymaga od ciebie zaangażowania i odrobiny wysiłku. Przed wejściem przeczesz myśli i **spróbuj powitać Go uśmiechem, nie ziewaniem.** Nawet jeśli chce ci się spać lub płakać. Przyjaciół i tak to dostrzeże, ale uśmiech powie Mu: *Jestem tu dla Ciebie. Jak Ty dla mnie.* (Aleteia.pl)



„Z dnia na dzień coraz pełniej odkrywam **Mysterium fidei**”. W czasie Mszy świętej po *przeistoczeniu* kapłan wypowiada słowa; *Mysterium fidei* tj. „Oto wielka tajemnica wiary”. Słowa te odnoszą się oczywiście do Eucharystii, ale w jakiś sposób odnoszą się również do kapłaństwa. Nie ma bowiem Eucharystii bez kapłaństwa, podobnie jak nie istnieje kapłaństwo bez Eucharystii. Nie tylko kapłaństwo służebne jest z Eucharystią ściśle powiązane; również i kapłaństwo powszechne wszystkich ochrzczonych zakorzenia się w tym samym misterium.

Po pięćdziesięciu latach kapłaństwa mogę powiedzieć, że z dnia na dzień coraz pełniej odkrywa się w owym *Mysterium fidei* sens własnego kapłaństwa: miarę daru, który ono stanowi, oraz miarę odpowiedzi, której ten dar oczekuje. Dar jest zawsze większy! I dobrze, że tak jest. Dobrze, że człowiek nigdy nie może powiedzieć, że już w pełni odpowiedział na dar. Ten dar jest mu wciąż zadany! Mieć świadomość tego, to znaczy żyć w pełni swoim kapłaństwem.

**Czuję dotknięcie nieskończoną miłością Jego Serca**  
(Jan Paweł II)

Asystent kościelny: ks. Przemysław Filipkiewicz

Teksty przygotowała D.B.

Kontakt: [cp.cichy.przyjaciol@gmail.com](mailto:cp.cichy.przyjaciol@gmail.com)

**Przeczytaj i podaj dalej**

# Cichy Przyjaciel Nr 151

Bezpłatne pismo katolickie

*Żarliwością rozpałiłem się o chwale Pana Boga*

**Jestem tu dla Ciebie. Jak Ty dla mnie**



„Pięknie jest zatrzymać się z Nim i jak umiłowany Uczeń oprzeć głowę na Jego piersi (por. J13, 25), poczuć dotknięcie nieskończoną miłością Jego Serca. Jeżeli chrześcijaństwo ma się wyróżniać w naszych czasach przede wszystkim «sztuką modlitwy», jak nie odczuwać odnowionej potrzeby dłuższego zatrzymania się przed Chrystusem obecnym w Najświętszym Sakramencie na duchowej rozmowie, na cichej adoracji w postawie pełnej miłości? Ileż to razy, moi drodzy Bracia i Siostry, przeżywałem to doświadczenie i otrzymałem dzięki niemu siłę, pociechę i wsparcie!”  
(św. Jan Paweł II)